



## noviembre 2022

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|--|--|--|
|   | <b>1</b>  | <b>2</b> Kcal 672 HC 93<br>Lip 25 Prot 22  | <b>3</b> Kcal 797 HC 116<br>Lip 25 Prot 33   | <b>4</b> Kcal 671 HC 74<br>Lip 21 Prot 48  |
|   | FIESTA  | Crema de verduras locales con picatostes integrales<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Yogur bebible | Paella de carne<br>Merluza a la romana con ensalada<br>Fruta fresca                | Patatas en salsa verde<br>Lomo fresco con calabacín y zanahoria<br>Fruta fresca              |
|   |   | Pasta - Pescado - Fruta  | Ensalada - Huevo - Lácteo  | Crema - Huevo - Yogur  |
| <b>7</b> Kcal 855 HC 71<br>Lip 46 Prot 42   | <b>8</b> Kcal 782 HC 110<br>Lip 22 Prot 41  | <b>9</b> Kcal 697 HC 76<br>Lip 25 Prot 46  | <b>10</b> Kcal 793 HC 101<br>Lip 20 Prot 57  | <b>11</b> Kcal 717 HC 81<br>Lip 31 Prot 31   |
| Lentejas con verduras locales<br>Salchichas frescas de ave con ensalada<br>Quesitos la vaca que rie | Macarrones bolognesa<br>Merluza a la romana con pimientos rojos<br>Fruta fresca         | Crema de verduras<br>Guisado de ternera en salsa de verduras<br>Yogur  | Cocido de alubias blancas<br>Bacalao en salsa marinera<br>Fruta fresca             | Sopa de ave con fideos<br>Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada<br>Fruta fresca |
| Crema - Carne - Fruta   | Verdura - Ave - Lácteo  | Arroz - Huevo - Fruta  | Verdura - Ave - Yogur  | Crema - Pescado - Yogur  |
| <b>14</b> Kcal 744 HC 73<br>Lip 36 Prot 28  | <b>15</b> Kcal 780 HC 99<br>Lip 25 Prot 43  | <b>16</b> Kcal 841 HC 57<br>Lip 46 Prot 54   | <b>17</b> Kcal 689 HC 93<br>Lip 13 Prot 53   | <b>18</b> Kcal 826 HC 121<br>Lip 27 Prot 31  |
| Vainas con patatas<br>Hamburguesa con ketchup<br>Fruta fresca                                       | Garbanzos con verduras locales<br>Merluza en salsa verde<br>Fruta fresca                | Crema de purrusalda<br>Muslo de pollo asado con ensalada<br>Quesitos la vaca que rie                             | Alubias rojas con verduras locales<br>Pavo guisado con champiñones<br>Fruta fresca | Macarrones con tomate<br>Tortilla de patata y atun al horno con ensalada<br>Yogur bebible    |
| Sopa - Huevo - Lácteo   | Verdura - Ave - Yogur   | Arroz - Pescado - Fruta  | Patata - Pescado - Yogur   | Crema - Carne - Fruta  |
| <b>21</b> Kcal 650 HC 66<br>Lip 23 Prot 38  | <b>22</b> Kcal 863 HC 102<br>Lip 22 Prot 38   | <b>23</b> Kcal 751 HC 117<br>Lip 15 Prot 41  | <b>24</b> Kcal 751 HC 102<br>Lip 31 Prot 20  | <b>25</b> Kcal 814 HC 108<br>Lip 30 Prot 34  |
| Menestra de verduras<br>Pechuga de pollo con ensalada<br>Natillas                                   | Alubias blancas con verduras locales<br>Medallón de bonito a la riojana<br>Fruta fresca | Paella vegetal<br>Lomo adobado con salteado campestre<br>Yogur   | Purrusalda<br>Croquetas de jamon con ensalada<br>Fruta fresca                      | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata al horno con ensalada<br>Fruta fresca              |
| Arroz - Pescado - Fruta   | Crema - Huevo - Yogur   | Ensalada - Ave - Fruta   | Verdura - Pescado - Yogur  | Crema - Huevo - Lácteo   |
| <b>28</b> Kcal 705 HC 94<br>Lip 18 Prot 43  | <b>29</b> Kcal 708 HC 98<br>Lip 31 Prot 17  | <b>30</b> Kcal 898 HC 63<br>Lip 46 Prot 59   |  |  |
| Lentejas con verduras locales<br>Merluza en salsa marinera<br>Yogur bebible                         | Crema de calabaza local<br>Empanadillas de bonito con ensalada<br>Fruta fresca          | Sopa de ave con fideos<br>Jamoncitos al horno con calabacín y zanahoria<br>Fruta fresca                          |  |  |
| Verdura - Ave - Fruta   | Pasta - Pescado - Yogur   | Arroz - Huevo - Lácteo   |  |  |

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales



Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu  
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

